

導入ワークシート

人生の楽しみ方を考えよう

年 組
名前

キャリアとは

「キャリア」というと「どんな仕事につくか」という「仕事」をイメージしがちですが、キャリアには、「人生そのもの」という意味があります。生まれてから、子ども、学生、社会人と成長していくなかで、「どのように人生を楽しむか」について、仕事も含めて、生活や余暇の視点から考えてみましょう。

余暇とは、仕事や生活以外の時間で、休息のため、気晴らしのため、自己成長のために行う活動のことです。

余暇とは

(work) 自分の好きを 広げてみよう

自分のキャリアを考えるうえで、自分が何が好きかということを知っておくことは大切です。好きなことを分解してみると、自分の「好き」をより深く理解できます。

1

自分が特に好きなことをたくさん書き出してみよう

友だちと話し合うなどして、自分の「好き」を洗い出してから記入するのがおすすめです。

2

3つの好きなことを選んで、それぞれに#(ハッシュタグ)をつけて分解しよう

ハッシュタグは「行動」「状況」「感情」の3つから作られています。好きなことにハッシュタグをつけるとしたらどんなハッシュタグが付くか書き込んでみよう。

例

サッカーをみる

行動 # 見る
状況 # 友達と
感情 # ドキドキ

サッカーを語る

行動 # 話す
状況 # にぎやか
感情 # すっきり

サッカーをする
行動 # 体を動かす
状況 # スポーツ
感情 # わくわく

サッカーが好きといっても、分解してみると違いが明らかになります。



例 サッカーをする

①

行動 #

状況 #

感情 #

②

行動 #

状況 #

感情 #

③

行動 #

状況 #

感情 #

行動

#選ぶ #体を動かす #見る／観る #聞く #考える #触れる #食べる #休む
#つくる #話す

状況

#自由に #友達と #家族 #自然 #都会 #スポーツ #話題性 #好きな人と
#地域 #にぎやか

感情

#のんびり #ドキドキ #わくわく #しみり #かわいい #おしゃれ #きれい
#すっきり #おどろき #ふしぎ

人生の楽しみ方を考えよう

年 組
名前

(work) 気になった余暇や人を共有しよう



「やってみたい」「おもしろそう」と思った余暇は？

「こんな余暇があるんだ！」「とおどろいた余暇は？

家族が興味を持っていた余暇は？

「自分がやらなそうだな」と思った余暇は？

「この人おもしろそうだな」と思った人は？

「自分と考え方が似ているな」と思った人は？

「おもしろい」と思ったエピソードは？

「こんな大人になりたいな」と思った人は？

(work) これからやってみたいことを考えてみよう

ひとりでやってみたいこと

今、ひとりでやってみたい

将来、ひとりでやってみたい

今やってみたいこと

今、家族と友達とやってみたい

将来、家族と友達とやってみたい

将来やってみたいこと

家族や友達とやってみたいこと



※やってみたいことは、いくつ書いてもOKです。